mente aberta e tentando segurar suposições e julgamentos nos ajudará muito a evitar os conflitos. Especialmente no estágios iniciais de um conflito, pois temos a possibilidade de pegar na raiz do problema e esclarecer mal-entendidos antes de crescer mais e tornar-se quase impossível de resolver.

Descobrir o que os outros estão tentando dizer

Grande parte do nosso dia a dia as conversa não envolvem um escuta profunda. Podemos ouvir o conteúdo do que as pessoas dizem, mas estamos tão ocupadas pensando em nossas próprias experiências ou como vamos responder o que ouvimos atentamente das pessoas, de modo que pegamos o que é somente importante para nós. Ouvir é quando prestamos atenção no que é dito e também na forma em como é dito.

Existem alguns padrões de comportamento comuns que reduzem a nossa capacidade de ouvir.
Ficamos tão emocionalmente envolvidos no que está sendo dito que nossas emoções ultrapassam nossa capacidade de ouvir com clareza. Nós não gostamos de nossas opiniões e pontos de vista sendo questionados, por isso paramos de ouvir e começamos a planejar o nosso contra-ataque. Ou falamos sobre nossa história, interrogamos a outra pessoa, damos conselhos indesejados ou alteramos o tópico. Essas ações rompem a conexão com as outras pessoas e nosso pensamento é apenas um alto-falante, não estamos ouvindo, somente querendo falar.

Reconheça isso!! Você não está sozinha, é algo que todas nós fazemos. Mas se você quer se comunicar de forma eficaz precisamos trabalhar e resolver inevitáveis conflitos que surgem, em seguida, praticar e desenvolver nossas habilidades de escuta ativa.

A escuta ativa

A escuta ativa é esquecer nossos próprios processos de pensamento e fazer um esforço consciente para entender a perspectiva da outra pessoa. A escuta ativa nos permite concentrar-se nas questões fundamentais e o significado da mensagem de uma pessoa e como resultado disso, compreendê-las melhor.

Ela vai além do conteúdo do que a pessoa está dizendo. Ao ouvir ativamente, podemos vir a compreender a forma como a oradora se sente sobre a questão, como entrar em sintonia com suas emoções, preocupações

Empatia e conexão

Quando simpatizamos com alguém e nos colocamos em seu lugar, compreendemos seus sentimentos, sua perspectiva e seus valores. A empatia começa com uma escolha interna para ver coisas de um ponto de vista diferente e entender o outro lado da história. Empatia é estar totalmente presente no que a outra pessoa está passando e não se concentrando nas emoções que estão desencadeado em você, ou como você pode corrigir o problema.

Empatia não é acordo, mas sim uma vontade de entender completamente como as coisas parecem no ponto de vista da outra pessoa. Nós não precisamos compreender os detalhes. Não precisamos ter estado na mesma situação que a pessoa que está ouvindo. A empatia não é um ato altruísta, nós nos beneficiamos também. Quando estamos profundamente entendendo a perspectiva de outra pessoa em algo, nos sentimos mais conectadas a elas, e que a outra pessoa se torna muito mais aberta a ouvir e entender-nos.

Duas maneiras de manter a ligação entre pessoas de um grupo

Check-in: No início de uma reunião, é muito bom ter um bate-papo de como as pessoas estão se sentindo, ou seja, falar brevemente o que está acontecendo em suas vidas. Isso pode ajudar as pessoas do grupo a se conectarem umas com as outras.

Reunião de sentimentos: Essa reunião pode acontecer regularmente, ou quando as tensões estão elevadas em um grupo. Você pode fazer isso em três rodadas. Comece com um check-in: "como você está, o que está acontecendo em sua vida?" No segundo turno, perguntar: "o que você está achando difícil neste grupo atualmente", e no terceiro perguntar: "o que você aprecia no grupo atualmente? "

Ampliando nossas perspectivas - vendo as coisas de um outro ponto de vista

Todas nós já tivemos experiências diferentes na vida, que têm impacto sobre nossos valores e opiniões. Outras podem ter pontos de vista que podem ser muito diferente da nossa, e ainda assim são igualmente válidos.

Imagine a cor azul – qual é a primeira imagem ou pensamento que vem à sua mente?